

Hinder för förlåtelse

✓ *Ovilja att förlåta*

När man blivit sårad är det naturligt att inte vilja förlåta. Vrede är en känsla som åtminstone tillfälligt kan få en människa att känna sig stark, medan tanken på att förlåta kan få en att känna sig försvarslös och sårbar. Men att förlåta handlar också om att själv bli fri från händelsen för att kunna lämna den bakom sig och gå vidare utan att bli bitter.

✓ *Att ursäkta händelsen*

Ibland kan man använda sig av ursäkter för att försöka ta sig själv och andra ur knipan, och för att inte "skapa dålig stämning". Man kanske inte vill eller vågar erkänna att man blivit sårad. För att kunna förlåta måste man dock först vara sanningsenlig med vad som hänt och att man tagit skada.

✓ *Att blanda ihop förlåtelse med att glömma*

Att förlåta är inte detsamma som att glömma händelsen. Minnet av händelsen kan vara viktig för att kunna förändra saker och för att man ska undvika att samma sak händer igen.

✓ *Att vänta på att den andra ber om förlåtelse*

Det är möjligt att förlåta även om personen som gjort en illa inte ångrar sig och ber om förlåtelse. Man förlåter för att personen inte längre ska ha för stort utrymme i våra tankar och känslor.

✓ *Föreställningen om att förlåtelse måste förtjänas*

Förlåtelse är en oförtjänt gåva som inte kan förtjänas, och detta gäller också när man behöver förlåta sig själv.

✓ *Att anklaga Gud*

Monica anklagade Gud för att han inte hindrat henne från att göra abort. Men när hon förstod att även dessa känslor var helt normala, kunde hon tala uppriktigt med Gud om detta och till sist släppa sin vrede.



Från boken *En tid för läkedom* (2005) av Luci Freed, legitimerad psykolog & Penny Salazar, socionom. Båda har många års erfarenhet av rådgivning och terapi efter abort.